



DIJON
Singletrack

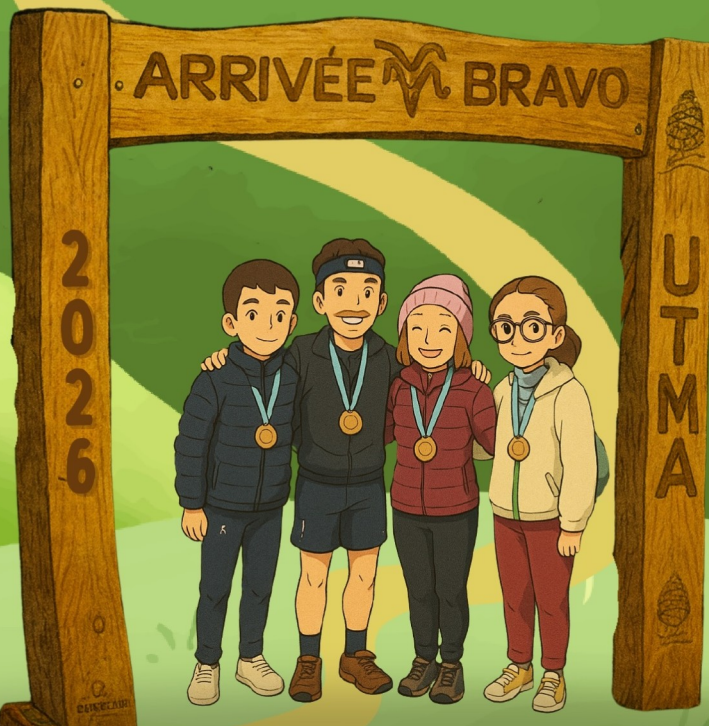
100KM
4000 D+



3 - 4
OCTOBRE
2026

UTMA

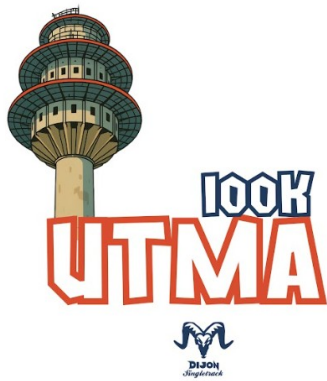
Ultra trail du Mont'Af



SOLO
RELAIS
KIDS

Salle des fêtes de
Corcelles-les-Monts (21)

Road-book 2026



ÉDITO

UTMA 2026 : 2ème édition !

Après un bel engouement pour la première édition, c'est avec un plaisir non dissimulé que nous organisons la deuxième édition de l'UTMA.

Cette année, la date change puisque notre événement se déroulera 2 semaines plus tôt (les 3 et 4 octobre), mais la formule reste identique. Nous avons à cœur de garder ce qui a fait le succès de la première édition : un tracé en 4 boucles gravitant autour d'une base vie centrale, un parcours varié et joueur qui permet de découvrir le Mont Afrique et ses environs et la possibilité de faire la course en relais afin que chacun puisse participer à la fête, quel que soit son niveau.

Mais surtout, nous souhaitons garder l'âme de la course, en mettant en avant les valeurs qui animent le Dijon Singletrack, club organisateur. Ces valeurs, ce sont la simplicité, le partage, la convivialité, le goût de l'effort dans le respect, l'entraide et les encouragements. Ce sont le dépassement de soi, la cohésion, la bonne humeur, la solidarité, le respect de la nature et des lieux empruntés. En résumé, nous voulons permettre à chacun de se faire plaisir et se dépasser sportivement, dans une ambiance festive et chaleureuse. Pour cela, comme dans chaque organisation, nous pouvons compter sur les travailleurs de l'ombre, une équipe de 130 bénévoles passionnés qui vous guideront, vous motiveront et vous réconforteront à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Pour préserver cette organisation « familiale », parce que nous préférons la qualité à la quantité, parce que notre but n'est pas de faire un maximum de profit mais bien de proposer un événement qui nous permet d'être proche de chaque participant(e), nous avons décidé de maintenir une jauge maximale de 500 coureurs.

Seul ultra trail proposé en Côte d'Or, c'est une véritable immersion locale qui vous fera découvrir les 4 faces bien différentes du terrain de jeu préféré des traileurs dijonnais. Vous trouverez ci-après un descriptif plus précis de ce qui vous attend.

Nous invitons chaque participant à lire et appliquer le règlement de la course, ainsi que de courir en conscience et dans le respect du terrain de jeu que nous vous proposons : respect de la faune, de la flore et des riverains. La fête n'en sera que plus belle !

















100KM
4000 D+



3 - 4
OCTOBRE
2026

PROGRAMME

<u>Vendredi 02 octobre</u>	<p>17h – 20h</p> <p> Retrait des dossards à la base vie (salle des fêtes de Corcelles les Monts) </p>
<u>Samedi 03 octobre</u>	<p>7h30 – 9h45</p> <p> Retrait des dossards à la base vie (salle des fêtes de Corcelles les Monts) </p>
	<p>10 h</p> <p> Départ de l'UTMA solo et de l'UTMA relais </p>
	<p>18h30 environ</p> <p> Arrivée du premier relai </p>
	<p>21h30 environ</p> <p> Arrivée du premier homme solo </p>
	<p>00h environ</p> <p> Arrivée de la première femme solo </p>
<u>Dimanche 04 octobre</u>	<p>8h</p> <p> Arrivée des derniers concurrents </p>

UTMA

Ultra trail du Mont'Af

RÈGLEMENT

Vous trouverez ci-après un lien vous renvoyant vers le règlement de la course.
Nous vous rappelons que l'inscription à l'UTMA implique la connaissance et le respect de ce règlement.

[Règlement UMTA 2026](#)



Trail en semi-autosuffisance



L'UTMA est une épreuve exigeante qui nécessite une condition physique adaptée. Chaque coureur doit estimer objectivement ses capacités avant de s'inscrire sur une course qui ne serait pas à sa portée.

Vous trouverez plus loin un descriptif des boucles qui vous donnera une idée des difficultés présentes sur le parcours.

L'UTMA est une épreuve qui se déroule en semi-autosuffisance, c'est à dire que **chaque coureur doit disposer de la quantité d'eau et d'aliments qui lui est nécessaire pour rallier le point de ravitaillement suivant**. Vous ne devez pas compter uniquement sur les ravitaillements.

Pour les boucles 2 et 4 (boucle de Ouf et boucle des Combes), le temps nécessaire pour réaliser la boucle peut aller jusqu'à 8h.

Charge à vous de veiller à partir avec un ravitaillement et un équipement suffisant et adapté à la météo.

Un ravitaillement en eau sera disponible sur chaque boucle (2 sur la boucle de Ouf) pour remplir vos flasques.

UTMA

Ultra trail du Mont'Af

RÈGLEMENT



Devoirs de chaque participant(e)



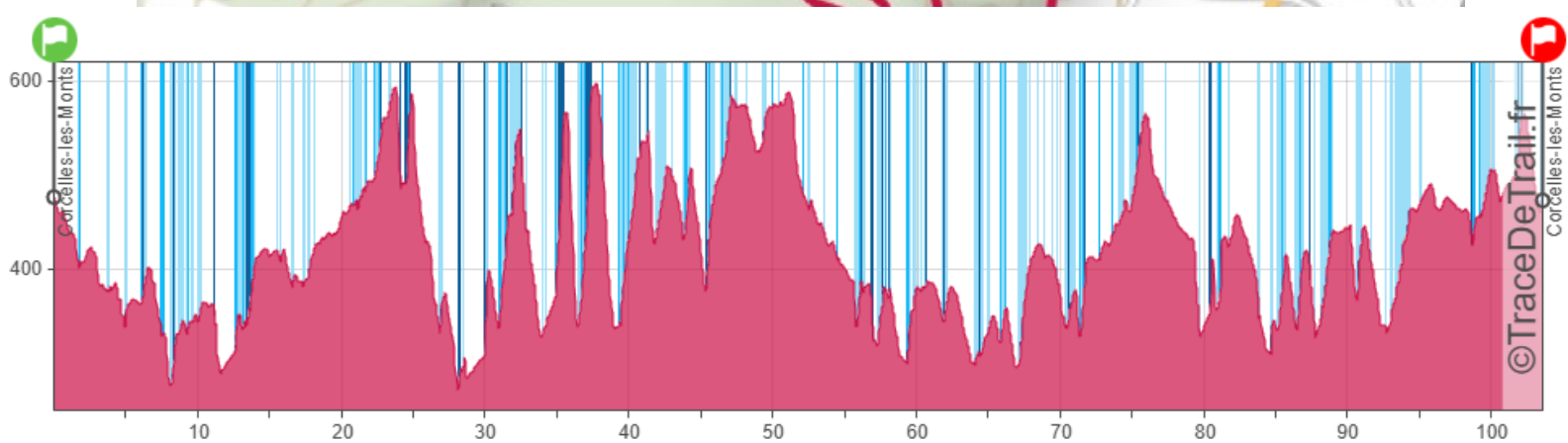
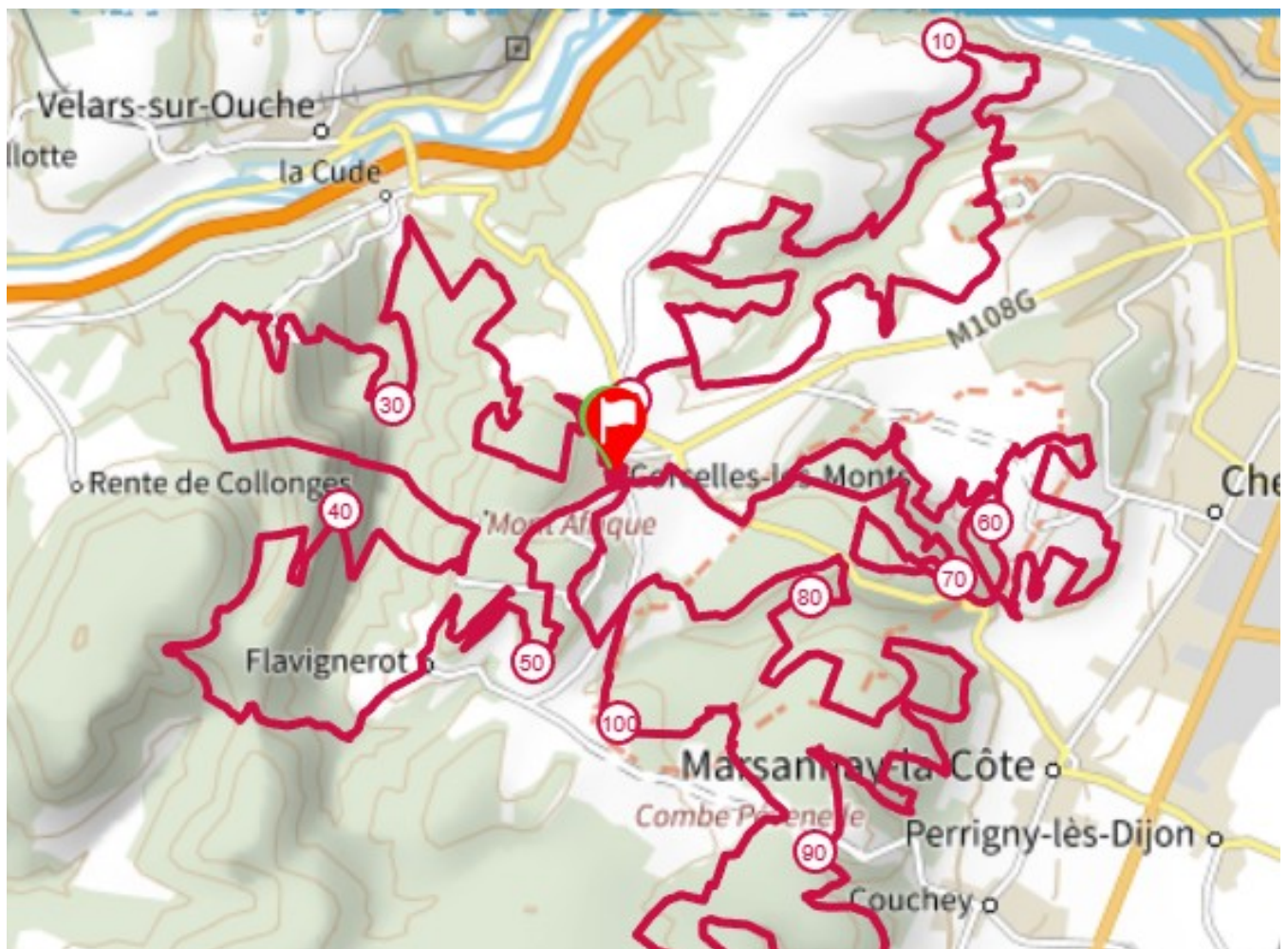
Matériel obligatoire	<ul style="list-style-type: none">- un sac ou gilet de trail- un sifflet- une réserve d'eau d'une contenance minimale de 1L- un gobelet (aucun gobelet distribué sur les ravitaillements)- une réserve d'alimentation suffisante pour la boucle en cours- une lampe frontale chargée et une batterie supplémentaire (obligatoire à partir du départ sur la 2ème boucle)- une veste imperméable- une couverture de survie (160cm x 210cm)- un téléphone portable chargé dans lequel est enregistré le numéro de l'organisation- Pour les relais : 1 porte dossard par équipe
Motif de disqualification	<ul style="list-style-type: none">- non-respect du parcours balisé- non-respect des consignes de sécurité- non-respect des consignes environnementales, en particulier jet de déchets<ul style="list-style-type: none">- non-respect des consignes données par un bénévole- non-respect des couloirs de sécurité (boucle du Serpent et boucle du Plateau)<ul style="list-style-type: none">- non-respect de la zone de passage de relais- dossard non conforme (absent, non visible ou modifié)<ul style="list-style-type: none">- absence de matériel obligatoire- non-respect des barrières horaires : tout participant hors délai sera mis hors course et ne pourra pas repartir

UTMA

Ultra trail du Mont'Af

PARCOURS

Carte et profil de la course



UTMA

Ultra trail du Mont'Af

Boucle 1

20 km / 450m D+

« Roulante »



Un début de course tout en douceur : une portion d'1,5 km pour sortir de Corcelles-les-Monts et rejoindre le chemin blanc de la combe à la Serpent.

Une longue section roulante de 5km vous attend, qui permet d'étirer le peloton et de trouver votre rythme (attention à ne pas partir trop vite, la route est longue !). Vous passez vers l'observatoire des Hautes Plates, puis vous montez en deux temps au fort de la Motte Giron sur les hauteurs de Dijon. De là, vous plongez via un petit single au cœur du parc naturel de la combe à la Serpent où vous allez évoluer jusqu'à la fin de la boucle. De serpent vous ne devriez pas en voir la couleur, en revanche portez attention aux jolies cadoles, petites constructions en pierre typiques.

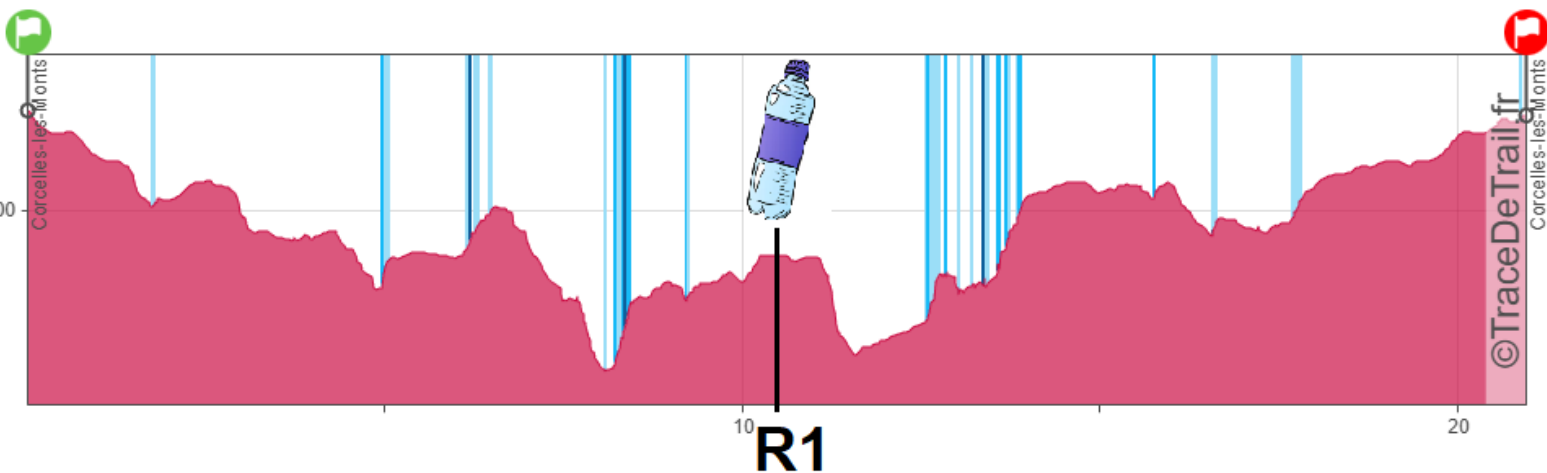
Vous allez enchaîner une succession de portions montantes et descendantes sur un terrain tout aussi varié, entre singles et chemins larges, le tout sur un parcours assez roulant. Pas de grosses difficultés tant sur le point physique que technique, elles vous attendent dans les boucles suivantes.

Au 9ème kilomètre, vous passez au point de vue au dessus du lac Kir, n'oubliez pas de profiter de la vue !

Quelques hectomètres plus loin, à mi parcours, vous coupez à nouveau le chemin blanc de la Cra. Un ravitaillement en eau vous attend, profitez en pour admirez le paysage et la vue sur Dijon si la météo le permet.

Une descente suivie d'une longue portion montante vous amène au rucher et son escalier irrégulier. Un passage vers l'ancien parc à daim, puis vous reprenez la direction de la base vie par une portion très roulante.

Gardez des forces pour négocier les 3 derniers kilomètres en faux plat montant qui vous ramèneront à la base vie. Vous en avez terminé avec les 20 km et 450m D+ de la boucle du Serpent, la plus facile des 4 boucles de l'UTMA.



UTMA

Ultra trail du Mont'Af




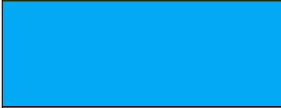





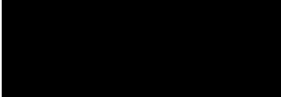



Nom du lieu	Km Boucle 1	D+ Boucle 1	D- Boucle 1	Km total	D+ total	Terrain
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	0	0	0	0	0	/
Observatoire des Hautes Plates	2,8	18	77	2,8	77	
Ferme de Giron	5,7	47	157	5,7	157	
Fort de la Motte Giron	6,6	84	160	6,6	160	
Stade de la Combe à la Serpent	8,1	84	281	8,1	281	
Panorama du lac Kir	9,3	157	293	9,3	293	
Intersection n°2 chemin de la Cra <i>Ravitaillement</i>	10,5	188	300	10,5	300	
Intersection route Combe à la Serpent	11,8	188	376	11,8	376	
Bifurcation single direction rucher	12,6	220	376	12,6	376	
Rucher (marches)	13,6	277	386	13,6	386	



Nom du lieu	Km Boucle 1	D+ Boucle 1	D- Boucle 1	Km total	D+ total	Terrain
Parc à daim	14,5	330	386	14,5	386	
Intersection chemin de la Combe Pirouelle	16	343	398	16	398	
Intersection chemin de Morgemain	17,3	353	447	17,3	447	
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	20,9	450	450	20,9	450	

Légende table de marche (terrain)

Niveau de difficulté technique			Profil du parcours	
	Sans difficulté			Profil montant
	Facile			Profil descendant
	Difficile			Profil vallonné et/ou globalement plat
	Très difficile			

Accès spectateurs

N°	Lieu	Km course	Temps de route depuis base vie	Remarque
1	Stade de la Combe à la Serpent	8,1	15 min	Grand parking, stationnement facile
2	Intersection n°2 chemin de la Cra <i>Ravitaillement</i>	10,5	12 min	# 1,7 km de chemin blanc pour accéder # Peu de place pour stationner : se garer proprement sur le bas côté du chemin blanc

UTMA

Ultra trail du Mont'Af

Boucle 2

31,6 km / 1760m D+

« Rustique »



La deuxième boucle est sans conteste la boucle reine de cet UTMA. Celle qui vous fera visiter en long en large et en travers les versants du Mont Afrique, fierté des traileurs locaux et qui donne son nom à l'événement. Pour les coureurs solo, assurez vous de repartir en pleine possession de vos moyens sur cette boucle chantier.

Vous attaquez d'entrée de jeu par une montée assez roulante pour rejoindre puis traverser le plateau du Mont Af. La première descente vous donne un aperçu de ce qui vous attend : droit dans l'pentu, les cuissots vont chauffer ! Le ton est donné, un pétard puis une redescente autour de la source du Naizou avant la longue descente direction Velars sur Ouche.

Profitez de l'agréable mais exigeant single en fond de combe avant de vous confronter à la montée en 2 temps qui vous conduit à Notre Dame d'Etang. Ne tentez pas de grimper là haut en voiture, la seule que vous croiserez dans cette montée ne vous sera d'aucune utilité... Arrivé au sommet sous le regard bienveillant de la Madone, vous pouvez souffler en profitant de la vue sur la vallée de l'Ouche.

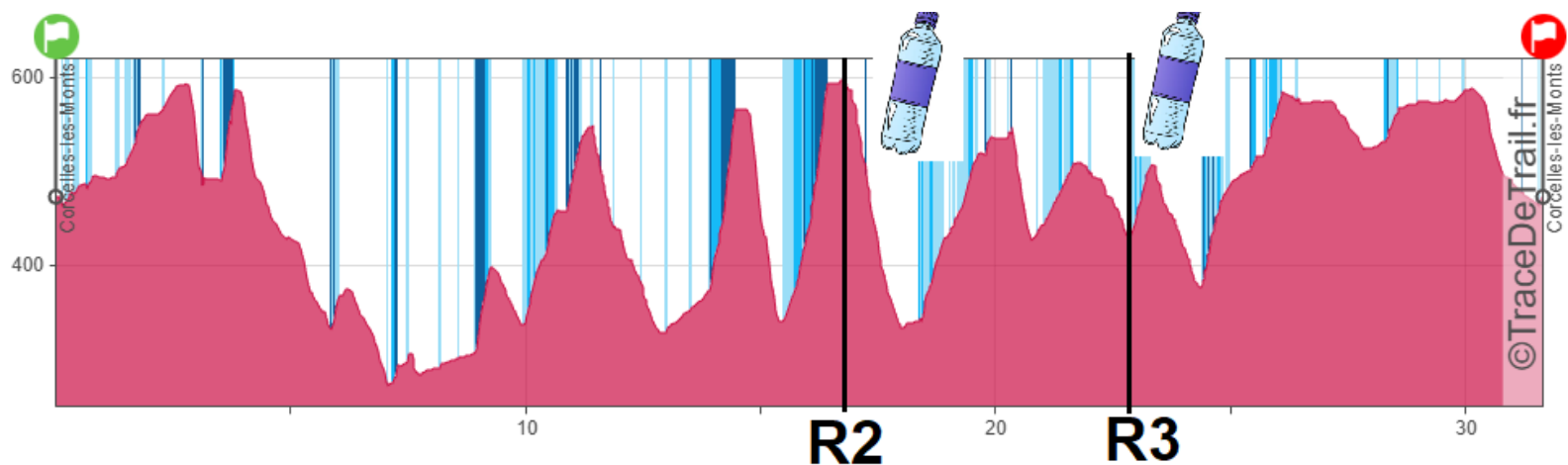
Une redescente, d'abord raide et un peu technique, puis plus roulante avant de reprendre une portion d'1 km en faux plat montant.

Vous en avez encore dans les jambes ? Il vaut mieux, car le triptyque infernal se profile : la remontée au droit de la côte des Temps, 550m à 34%, la descente de la célèbre Ouf et ses 600m à 36%, et la remontée sur le Mont Af via la Contre-Ouf, ou combe de Vic (1 km à 29%, dont les 250 derniers mètres à 45%). Tout comme Jean, il faudra être Sage pour négocier cette portion, et vous pourrez alors pousser un grand Ouf de soulagement au sommet ! Reprenez vos esprits sur la portion de 400m toute plate qui vous amène au ravitaillement situé sous l'antenne caractéristique du Mont Afrique (km 16,9 de la boucle). Prenez le temps de vous refaire une santé, car ce n'est pas terminé...

Vous redescendez en fond de combe via une descente très raide et technique. Attention à la première partie de la descente, très raide avec une grosse marche au début. Vous enchaînez avec une portion un peu moins difficile, mais quand même très exigeante qui vous fait visiter le col du Leuzeu ainsi que la ferme du même nom où vous pourrez bénéficier d'un second ravitaillement (km 23 de la boucle), puis le col de la Mialle.

Arrivé dans le village de Flavignerot que vous traversez, vous apercevez l'antenne juste au dessus. Il vous faudra un (presque) dernier effort pour vous hisser jusque là haut. Une petite portion de plat, puis une redescente au château d'eau de Flavignerot et la remontée sur le chemin de ronde. Cette fois-ci c'était la dernière, parole de bénévole ! Vous en avez terminé avec les difficultés, il vous reste 2 km de sentier roulant pour rejoindre le haut de la combe de Biaune. La descente de cette dernière vous ramène à la base vie où vous attend un ravitaillement plus que bien mérité !

Vous en avez terminé avec les 31,5 km et 1850 m D+ de la boucle de Ouf, la plus ardue de cet UTMA !



Soyez vigilant, le premier ravitaillement de la boucle (R2) se situe après 16,7 km et 1120 m de dénivelé positif.

Prenez vos précautions et partez avec une réserve d'eau et de nourriture adaptée au temps qu'il vous faudra pour relier le ravitaillement R2.

Nous vous conseillons de ne pas partir avec moins d'1 L de boisson sur vous, voire plus en cas de chaleur.


















UTMA

Ultra trail du Mont'Af



Nom du lieu	Km Boucle 2	D+ Boucle 2	D- Boucle 2	Km total	D+ total	Terrain
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	0	0	0	20,9	450	/
Chemin blanc sommets du Mont Afrique	2,8	137	14	23,8	587	
Intersection chemin du Naizou	3,1	137	114	24,1	587	
Inter chemin de ronde au dessus du Naizou	3,8	230	117	24,8	684	
Bas du chemin blanc La Cude	7	269	469	28	725	
Fond de combe Pied combe des Fourneaux	8,9	323	491	29,8	778	
Sommet ND d'Etang (La Madone)	11,4	626	553	32,3	1077	
Pied déco parapente ouest	11,9	626	660	32,8	1077	
Fin descente Pied combe du Chaillot	12,6	626	771	33,8	1077	
Pied Antiouf	13,9	671	771	34,8	1116	

Nom du lieu	Km Boucle 2	D+ Boucle 2	D- Boucle 2	Km total	D+ total	Terrain
Sommet Antiouf	14,5	863	771	35,7	1314	
Pied la Ouf	15,4	863	996	36,4	1314	
Sommet Contre Ouf (Combe de Vic)	16,4	1116	996	37,4	1568	
Antenne du Mont Af <i>Ravitaillement</i>	16,8	1119	996	37,8	1571	
Pied descente VTT	17,3	1119	1109	38,2	1571	
Fond de combe	18	1119	1258	38,9	1571	
Sommet côte des Temps	20,3	1327	1258	41,3	1775	
Pied côte des Temps	20,8	1327	1372	41,7	1775	
Col du Leuzeu	21,8	1407	1372	42,7	1855	
Ferme du Leuzeu <i>Ravitaillement</i>	22,9	1407	1448	43,8	1855	
Col de la Mialle	23,3	1481	1448	44,3	1929	
Pied col de la Mialle / montée de Flavignerot	24,4	1481	1575	45,4	1929	
Chemin de ronde du Mont Af (proche antenne)	26,1	1683	1575	47,1	2131	
Chemin de ronde (proche route du Mont Afrique)	27,1	1686	1584	48,1	2134	
Château d'eau de Flavignerot	27,8	1686	1631	48,8	2134	

Nom du lieu	Km Boucle 2	D+ Boucle 2	D- Boucle 2	Km total	D+ total	Terrain
Chemin de ronde (sommet combe Saint Vincent)	28,6	1729	1634	49,6	2176	
Sommet combe de Biaune	30,4	1748	1650	51,4	2199	
Intersection rue du château d'eau	31,2	1748	1743	52,2	2199	
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	31,6	1755	1755	52,6	2203	

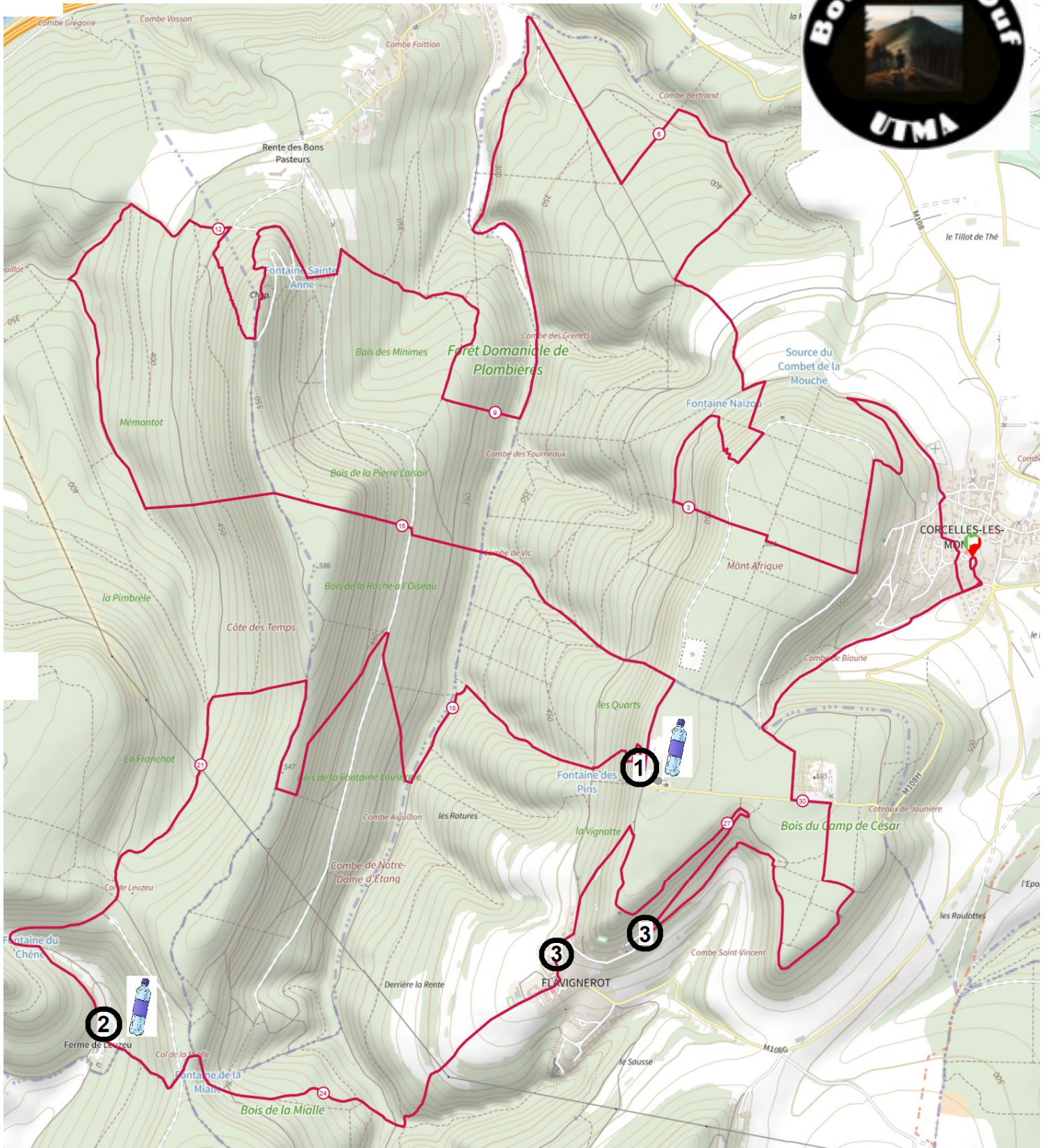
Légende table de marche (terrain)

Niveau de difficulté technique		Profil du parcours	
	Sans difficulté		Profil montant
	Facile		Profil descendant
	Difficile		Profil vallonné et/ou globalement plat
	Très difficile		

Accès spectateurs

N°	Lieu	Km course	Temps de route depuis base vie	Remarque
1	Antenne du Mont Af <i>Ravitaillement</i>	16,8	5 min	- Possibilité de croiser des coureurs en course en montant => rouler lentement et prudemment
2	Ferme du Leuzeu <i>Ravitaillement</i>	22,9	25 min + 10/15 min de marche	- 5,8 km de chemin blanc pour accéder - 700 de marche pour accéder au Leuzeu
3	Flavignerot	25,5 + 27,8	5 min	- passage au centre du village (km 25,5) - passage au château d'eau (ch de la forée) (km 27,8)

Carte du parcours



Légende



Ravitaillement



Accès spectateurs

UTMA

Ultra trail du Mont'Af

Boucle 3

21,8 km / 650m D+

« Ludique »



Troisième boucle de cet UTMA, la boucle du Plateau est typique des trails locaux : un profil qui ne paye pas de mine, qui semble simple à première vue, mais qui fait plus mal aux jambes que ce qu'on pouvait imaginer ! La faute à un enchaînement de montées/descentes entrecoupées de relances sur des portions roulantes qui cassent le rythme et surtout les pattes.

Vous commencez cette boucle par une liaison en faux plat descendant de 1,4 km. Soyez prudent sur la portion de 500 m le long de la route de Marsannay et restez bien dans le couloir matérialisé.

Vous bifurquez à gauche quittez le bitume et en finissez avec cette première portion très roulante (quoique très technique pour l'Ecotrail de Paris). On y est, c'est parti pour 20 km de sentiers ludiques et joueurs. Rien de difficile, les singles ne sont pas très techniques et les montées ne sont jamais très longues, mais attention de ne pas se brûler les ailes, le parcours est quand même exigeant, tout en relance et en pilotage.

Après avoir longé l'enceinte du château de Gouville, vous passez non loin de la source de Crosne pour rejoindre le bas de la combe du Pré via une descente courte mais technique. S'en suivent une succession de 3 montées et 2 descentes dans les pierriers du versant nord de la combe, avant de retrouver une portion plus roulante qui vous fait traverser le plateau de Chenôve. Vous pouvez apercevoir à l'horizon l'antenne caractéristique du Mont Afrique.

Profitez du petit ravitaillement en eau qui vous attend à mi parcours pour aller jeter un œil à la table d'orientation de Chenôve située 100m plus loin, puis suivez un agréable single entre vignes et forêt.

C'est à présent un enchaînement de 2 montées/descentes sur le versant sud du plateau qui vous permet d'arriver au milieu des vignes de Marsannay.

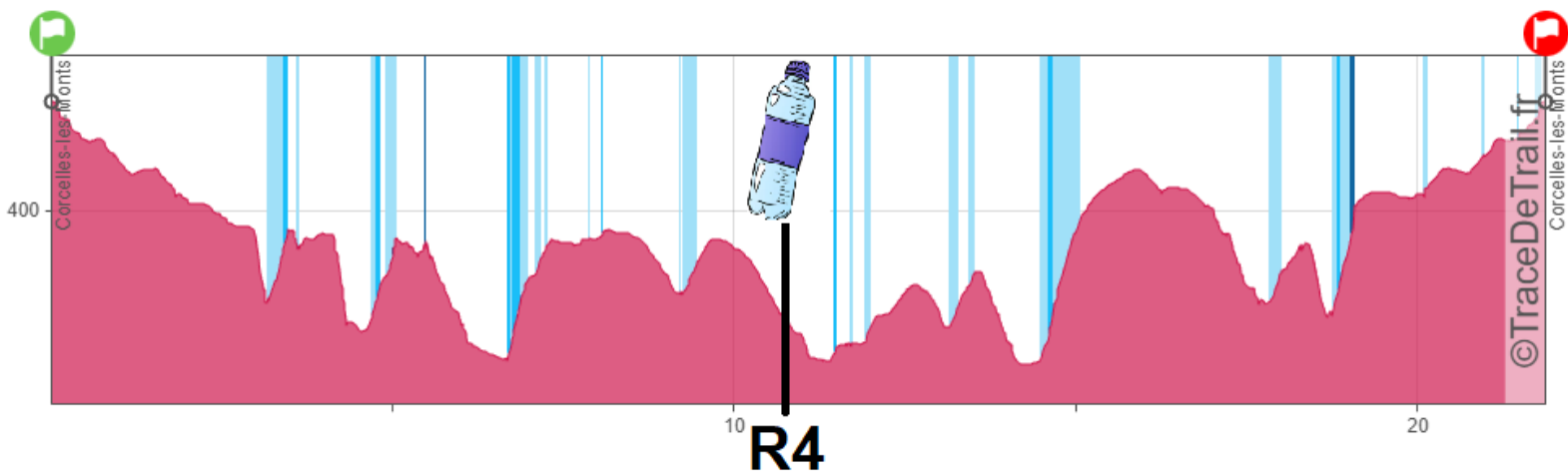
Vous attaquez alors la plus longue difficulté de la boucle, tout d'abord assez raide, puis progressivement plus roulante : 130 m de D+ sur une montée longeant les fameux lacets bien connus des cyclistes locaux. Une fois cette bosse négociée, vous n'en avez toutefois pas terminé.

En effet, plutôt que de vous faire rentrer directement à Corcelle-les-Monts, les organisateurs, dans leur grande bonté, vous font cadeau de 3 km supplémentaires sur le versant sud de la combe du Pré, tout en sentiers parfois (souvent...) un peu raides et techniques. Attention notamment au petit passage en dévers en cas de terrain glissant.

En haut du dernier pétard bien raide au niveau du 19ème km de la boucle, vous pouvez souffler.

Vous déroulez sur un sentier agréable de 1km avant de reprendre la liaison (en faux plat montant cette fois-ci...) empruntée en début de boucle qui vous ramène à base vie.

Vous en avez terminé avec les 21,8 km et 650 m D+ de la boucle du plateau



UTMA




Ultra trail du Mont'Af



Nom du lieu	Km Boucle 3	D+ Boucle 3	D- Boucle 3	Km total	D+ total	Terrain
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	0	0	0	52,6	2203	/
Bifurcation D108 Station d'épuration	1,5	3	48	54,2	2206	
Proche source de Crosne	3	3	100	55,5	2206	
Combe du Pré	3,2	3	136	55,7	2206	
Inter chemin de crête / descente combe du Pré	4,1	57	150	56,7	2256	
Combe du Pré	4,3	57	205	56,9	2256	
Sommet pierrier montée depuis combe du Pré	5,1	118	211	57,7	2317	
Sommet pierrier redescente combe du Pré	5,6	123	231	58,3	2322	
Entrée combe du Pré	6,7	123	294	59,3	2322	
Intersection chemin blanc piéton	7,3	193	294	59,9	2394	

Nom du lieu	Km Boucle 3	D+ Boucle 3	D- Boucle 3	Km total	D+ total	Terrain
Chemin blanc Sortie des « whoops »	8,2	210	297	60,8	2409	
Bas du parcours santé, vers maison du Plateau	9,2	210	338	61,8	2409	
Inter chemin blanc	9,7	246	338	62,3	2444	
Inter rue Jean Cornu / single Ravitaillement	10,7	246	389	63,3	2444	
Virage à droite fin chemin entre vigne et forêt	11,9	256	418	64,5	2455	
Sommet montée Montchenevoy	12,6	294	418	65,2	2492	
Sous déchetterie	13,1	294	446	65,8	2492	
Sommet monté de la déchetterie	13,6	332	446	66,2	2533	
Entrée combe du Pré	14,5	332	509	67,1	2533	
Sommet montée des lacets de Marsannay	15,9	463	509	68,5	2662	
Inter single redescente combe du Pré	16,8	463	528	69,8	2662	
Sommet dernière remontée combe du Pré	19,1	574	644	71,8	2775	
Bifurcation D108 Station d'épuration	20,4	600	644	73	2798	
Corcelles-les- Monts Base vie	21,8	647	646	74,5	2844	

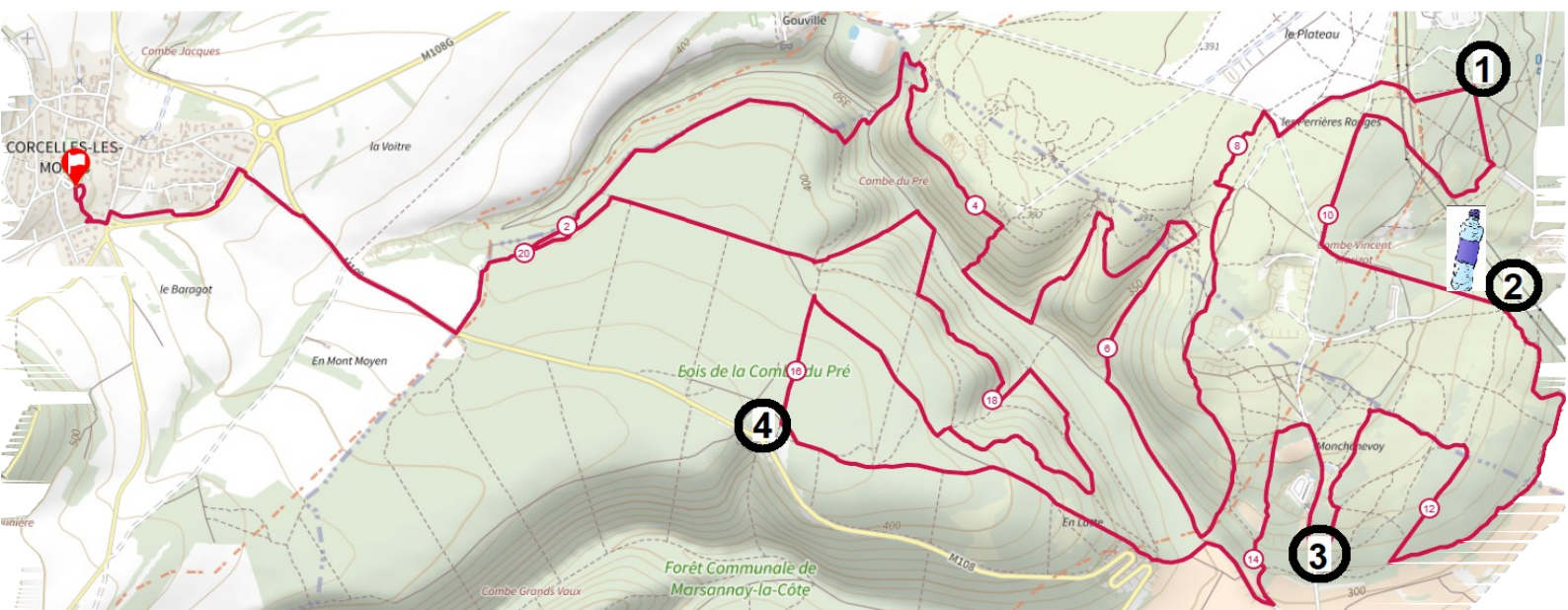
Légende table de marche (terrain)

Niveau de difficulté technique			Profil du parcours	
	Sans difficulté			Profil montant
	Facile			Profil descendant
	Difficile			Profil vallonné et/ou globalement plat
	Très difficile			

Accès spectateurs

N°	Lieu	Km course	Temps de route depuis base vie	Remarque
1	Plateau de Chenôve	8,9	12 min + 10 min de marche	- Se garer sur le parking du cercle hippique (ou rue St Vincent de Paul), puis rejoindre à pied le centre de l'« étoile » du parcours santé
2	Inter rue Jean Cornu / single <i>Ravitaillement</i>	10,7	15 min + 5 min de marche	- Se garer juste avant la barrière rue Jean Cornu (places pour stationner très limitées) et finir en marchant 200m
3	Sous la déchetterie de Marsannay	13,1	8 min	- Se garer sur le parking 200m avant la déchetterie, les coureurs passent 50m plus haut
4	Sommet montée des lacets de Marsannay	15,9	3 min	- Se garer sur le petit parking à gauche en venant de Corcelles, puis prendre le single sur 50 m pour tomber sur le passage des coureurs

Carte du parcours



Légende



Ravitaillement


















Accès spectateurs



UTMA

Ultra trail du Mont'Af



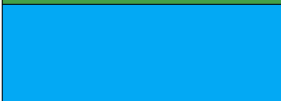






Nom du lieu	Km Boucle 4	D+ Boucle 4	D- Boucle 4	Km total	D+ total	Terrain
Corcelles-les-Monts <i>Base vie</i>	0	0	0	74,6	2844	/
Intersection M108H (route Mont Af)	1,4	102	15	75,9	2946	
Intersection D108G (route de Flavignerot)	2	102	78	76,5	2946	
Intersection single / chemin de Vergy	2,6	102	101	77,2	2946	
Sommet montée des lacets de Marsannay	4,7	102	148	79,3	2946	
Début combe Grand Vaux	5,2	102	248	79,7	2946	
Combe Grand Vaux pied montée pierrier	5,9	127	248	80,4	2965	
Combe Semetrot pied descente pierrier	6,2	181	300	80,7	3024	
Combe Semetrot pied montée pierrier	6,6	197	300	81,1	3033	
Sommet pierrier Combe Semetrot	6,7	254	300	81,2	3097	
Entrée sur chemin stratégique	8,7	290	352	83,2	3133	

Nom du lieu	Km Boucle 4	D+ Boucle 4	D- Boucle 4	Km total	D+ total	Terrain
Pied Les Breuleux	10	290	455	34,6	3133	
Sommet Les Breuleux	11,1	401	464	85,7	3242	
Pied montée Bois des Francs	11,8	401	543	86,4	3242	
Sommet montée Bois des Francs	12,5	485	543	87,1	3322	
Début combe Préneville	13,2	485	632	87,8	3322	
Haut combe Préneville (roche qui pleure)	14,4	596	632	89	3431	
Inter chemin blanc Couchey <i>Ravitaillement</i>	15,2	599	632	89,8	3433	
Bas combe Vaulon	16,1	602	711	90,7	3436	
Sommet montée depuis la combe Vaulon	16,6	680	711	91,1	3518	
Entrée combe Laveau	18,1	682	817	92,6	3518	
Haut combe Laveau	19,7	800	825	94,2	3640	
Entrée combe Semetrot depuis stratégique	23,9	858	876	98,4	3691	
Sortie combe Semetrot sur stratégique	24,8	892	906	99,3	3720	
Retour chemin stratégique	26	935	939	100,6	3767	
Intersection D108G (route de Flavignerot)	27,1	963	939	101,7	3798	

Intersection M108H (route Mont Af)	27,7	1028	939	102,3	3860	
Corcelles-les- Monts <i>Base vie</i>	29	1042	1042	103,5	3875	

Légende table de marche (terrain)

Niveau de difficulté technique		Profil du parcours	
	Sans difficulté		Profil montant
	Facile		Profil descendant
	Difficile		Profil vallonné et/ou globalement plat
	Très difficile		

Accès spectateurs

N°	Lieu	Km course	Temps route depuis base vie	Remarque
1	Intersection D108H (route Mont Af)	1,4 (aller) + 27,7 (retour)	3 min	- Se garer sur le petit parking (à droite en montant) entre les 2 virages de la D108H (route du Mont Af)
2	Intersection D108G / fin stratégique	2,4 (aller) + 26,7 (retour)	2 min	- Se garer sur le bas côté, au niveau des 2 chemins blancs qui débutent
3	Sommet montée des lacets de Marsannay	4,7	3 min	- Se garer sur le petit parking à gauche en venant de Corcelles, puis traverser la route, passage des coureurs au niveau de la barrière
4	Inter chemin blanc Couchey <i>Ravitaillement</i>	15,2	10 min + 2min de marche	- 2,6 km de chemin blanc pour accéder au parking - Se garer au parking de la table d'orientation de Couchey, puis rejoindre à pied le ravito (250m)
5	Inter n°2 chemin blanc Couchey	23 km	8 min	- 2km de chemin blanc pour accéder - Se garer proprement sur le bas côté du chemin blanc (ou parking table d'orientation à 750m)

